

Rezept

Schoko-Quark-Brötchen – Low Carb

Ein Rezept von Schoko-Quark-Brötchen – Low Carb, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Magerquark	2 Eier
½ Pck. Backpulver	4 EL Flohsamenschalen
2 EL Mandelmehl	1 EL Chia-Samen
1 EL gemahlener Mohn	25 g Zartbitter-Schokolade (mind. 80 % Kakao)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 10 g F, 14 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Quark mit Eiern, Backpulver, Flohsamenschalen, Mandelmehl, Chia-Samen und Mohn in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts so lange kneten, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Den Teig ca. 5 Min. ruhen lassen, damit die Floh- und Chia-Samen quellen können.

3. Die Zartbitterschokolade grob hacken und unter den Teig kneten. Anschließend mit angefeuchteten Händen aus dem Teig 4 kleine Brötchen formen und auf das Backblech legen.

4. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis ihre Oberfläche sich goldbraun färbt. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Ganz wichtig: Während die Brötchen backen, den Ofen keinesfalls öffnen!